

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 5»

О.В. Севостьянова

от 09.10.2023 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ**

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 5»

Дальнереченского городского округа

(в возрасте от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольное учреждение с 10,5-часовым режимом
функционирования)

холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная « Дружба»	180	4,84	5,59	26,76	176,05	0,55	266
	Бутерброд с маслом	30,5	2,36	0,39	31,59	146,4	0,02	1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,72	263/264
	Итого за прием пищи	395	7,2	5,98	69,13	361,15	1,29	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат овощной	60	0,6	6,0	4,2	73,2	0,9	19
	Щи со сметаной	180	2,64	5,09	6,17	84,9	13,9	56
	Рис с маслом	130	6,3	6,33	54,1	310,34	0	304
	Котлета мясная	70	9,83	8,01	7,16	139,1	0,5	42
	Соус основной	30	6,31	8,01	0,71	63	0	123
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81,0	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	700	28,75	34,05	110,46	841,8	14,52	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Творожная запеканка	150	24,23	18,09	46,69	248,7	0,58	
	Соус сметанный сладкий	40	0,00	0,00	12,2	49,6		
	печенье	20	0,28	0,38	2,79	15,54	0	81
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	0	263
Итого за день:		325	21,51	18,47	72,46	352,54	0,58	-
			51,95	58,6	262,15	1681,4	18,39	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная пшенная	180	6,08	9,03	23,28	202,41	0,81	31
	Бутерброд с маслом ,сыром	30/5\7	5,27	7,49	14,71	136,13	0,21	3
	Какао	180	1,08	10,39	11,6	81,0	1,05	248
	Итого за прием пищи	397	12,43	26,91	49,59	419,54	2,07	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Снежок к\молочный продукт	180	7,02	6,75	203,6	212,4	2,82	-
	Итого за прием пищи	180	7,02	6,75	203,6	212,4	2,82	-
Обед для детей 3-7 лет	Суп вермишелевый с курицей	180	5,31	4,33	11,88	156,27	8,6	39
	Ленивые голубцы с мясом	180	13,5	16,9	11,6	253,0	8,72	151
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	590	21,88	21,84	61,6	579,77	17,68	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Картофельное пюре	130	3,4	4,69	27,65	152,5	3,63	63
	Рыбные фрикадельки в соусе	70	6,26	2,55	3,28	43,64	0,87	
	Огурец порционный	15	0,11	0,67	0,33	8,41		
	Хлеб	20	1,98	0,36	10,02	53,7	0	123
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	0	263
	Итого за прием пищи:	415	11,75	8,27	52,06	337,54	3,5	-
	Итого за день		53,08	63,77	366,85	1548,5	26,87	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак для детей 3-7лет	Каша молочная манная	180	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	34
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,53	0,42	22,64	164,8		
	Кофейный напиток на молоке	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	253
	Итого за прием пищи	400	9,88	10,54	58,46	445,04	1,86	-
Второй завтрак для детей 3-7лет	Сок абрикосовый	150	0,5	0	13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	150	0,5	0	13,7	56,0	0,03	-
Обед для детей 3-7 лет	Огурец порционный	20	5,95	6,31	15,1	13,8	1,68	27
	Борщ с курицей, сметаной	180	5,92	8,1	23,5	168,33	8,98	6
	Плов	150	23,60	10,90	33,80	216,0	0,50	178
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	620	38,54	25,92	110,5	568,56	11,52	-
Усиленный полдник для детей 3-7 года	Винегрет	130	6,63	9,49	24,31	181,35	19,14	82
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,1	24,8	0	209
	Вафля	20	0,64	0,56	16,02	70,0		
	Хлеб	20	1,98	0,36	10,02	53,7	0	123
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	0	263
Итого за прием пищи:		370	11,35	12,25	61,23	368,5	19,14	-
Итого за день			60,27	48,71	243,9	1438,1	32,55	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная геркулесовая	180	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	33
	Бутерброд с сыром	30\7	3,26	1,07	11,4	122,6		
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	0,72	263
	Итого за прием пищи	397	8,53	10,02	46,3	360,54	1,53	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок абрикосовый	150	0,5	0	13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	150	0,5	0	13,7	56,0	0,03	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат овощной «Солнышко»	55	0,95	1,76	5,3	65,4	11,34	17
	Суп гороховый с курицей	180	1,98	2,01	14,49	167,22	3,87	88
	Картофельное рагу с мясом	180	5,18	11,89	24,6	231,8	3,94	243
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	645	11,18	14,51	82,51	634,92	19,51	-
Усиленный полдник для детей 3-7 года	Рисовая запеканка	130	5,08	5,44	33,2	206,6	0,43	
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64,0	0	
	Печенье	20	0,28	0,38	2,79	15,54		81
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7	0	263
Итого за прием пищи:		350	6,8	7,52	57,9	324,8	0,43	-
Итого за день			27,01	32,05	200,5	1376,3	21,5	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная пшеничная	180	6,08	9,36	23,27	202,4	0,81	43
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,7	136,13	0,01	1
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	248
	Итого за прием пищи	395	9,61	18,02	50,57	420,3	1,54	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	18	-
	Итого за прием пищи	200	5,4	5	21,6	158	18	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат селечный с луком	40	5,3	6,5	0,91	116	1,0	22
	Борщ двусточный со сметаной	180	9,8	7,2	13,7	160	15,61	4
	Каша гречневая по-деревенски	150	8,9	24,7	29,1	385,9	0,5	304
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	600	27,08	39,01	81,83	742,9	17,47	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Пирожок с повидлом	70	4,48	5,04	28,42	189	2,1	294
	Кисель	180	0	0	16,2	54	0	233
Итого за прием пищи:		250	4,48	5,04	44,62	243	2,1	-
Итого за день			46,57	67,07	198,6	1564,2	39,11	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак для детей 3-7 лет	Суп молочный с вермишелью	180	5,9	8,1	23,5	168,33	0,81	10
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,7	136,13	0,01	1
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,1	24,8	0	209
	Какао на молоке	180	1,08	1,09	10,39	81	1,05	
	Итого за прием пищи	515	11,44	18,58	51,09	410,26	2,39	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет обед	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Суп пшеничный с курицей	180	5,4	3,4	14,4	136,9	5,3	
	Овощное рагу	180	4,51	6,09	17,58	146,59	10,08	64
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	590	12,98	10,1	70,1	454,0	15,74	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Омлет	100	6,11	6,28	7,25	125,0	0,13	56
	Икра кабачковая порционная	50	1,52	7,12	6,16	95,2	5,36	19
	Конфета	20	0,39	1,48	12,3	63,2		
	Чай	180	0	0	10,78	38,7		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		370	9,34	15,12	43,17	357,9	5,49	-
Итого за день			34,26	43,9	174,4	1268,16	25,62	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная рисовая	180	6,27	9,36	22,5	200,01	0,83	33
	Бутерброд с сыром	30/7	3,26	1,07	11,4	122,6	0,01	
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7		263
	Итого за прием пищи	397	9,53	10,43	44,68	361,31	0,84	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат из отварных овощей	60	0,19	2,65	0,58	26,64	2,62	49
	Рассольник с курицей, сметаной	180	8,87	6,59	21,42	169,76	19,76	139
	Гороховое пюре	130	3,92	5,38	7,8	108,9	2,86	
	Котлета печеночная	70	7,19	8,75	10,0	156,0	7,32	94
	Подлив	30	6,31	8,1	0,71	63	0	228
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	700	29,56	32,08	78,63	675,85	32,92	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Суп рыбный	180	0,85	0,93	9,36	64,8	0,83	248
	Ватрушка	70	7,3	7,33	33,11	200,9	0,35	
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		450	9,47	8,5	59,93	340,2	1,18	-
Итого за день			49,08	51,11	193,3	1423,36	36,94	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная гречневая	180	6,27	9,36	22,5	200,16	0,81	42
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,53	0,42	22,64	164,8		
	Кофейный напиток на молоке	180	1,08	1,17	11,82	128,5	0,17	253
	Итого за прием пищи	400	10,88	10,9	56,96	493,4	1,27	-
Второй завтрак для детей 3-7 обед	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Суп с клецками, с курицей	180	5,82	11,52	9,28	121,58	7,34	151
	Капуста тушеная	150	4,96	4,07	5,4	139,99	17,42	200
	Котлета мясная	70	9,83	8,01	7,16	139,12	0,5	42
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	630	23,68	24,21	59,96	570,2	25,6	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Лапшевник	130	11,16	9,7	26,16	237,3	0,28	
	Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,2	64,0		
	Чай	180	0	0	10,78	38,7		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		400	13,92	11,64	54,82	375,8	0,28	-
Итого за день			48,98	46,85	181,8	1485,4	29,15	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная «дружба»	150	4,67	4,86	25,83	166,0	0,49	46
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5\7	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Кофейный напиток	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	253
	Итого за прием пищи	337	10,82	12,38	48,15	362,68	1,26	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Снежок-к\молочный продукт	100	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	532
	Итого за прием пищи	100	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат «Витаминка»	40	0,72	0,04	1,2	9,2	12	27
	Свекольник с курицей, сметаной	150	3,16	4,87	10,32	108,75	7,46	34
	Картофельное пюре	110	2,62	3,61	21,2	117,31	2,57	152
	Бефстроганов их печени	50	7,2	2,9	1,78	60,75	0,26	
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	540	16,7	11,91	65,71	435,11	22,59	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Рожки по-павловски	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	
	Вафля	15	0,48	0,42	12,01	52,5		
	Чай	150	0	0	8,97	32,25		263
Итого за прием пищи:		265	4,04	5,06	41,95	220,08	3,97	-
Итого за день			35,61	33,1	172,0	1136,37	29,29	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная кукурузная	150	4,31	4,97	13,70	168,22	0,68	43
	Бутерброд с маслом	25/3	2,36	7,49	14,70	136,13	0	1
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,10	24,8		
	Чай с сахаром	150			8,98	32,25		263
	Итого за прием пищи	330	7,56	8,45	37,82	296,64	0,6	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок яблочный	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат овощной	30	0,47	0,87	0,9	32,7	5,67	17
	Суп с мясными фрикадельками	150	4,43	3,61	9,9	130,2	7,17	39
	Каша рисовая с маслом	110	4,4	8,92	45,82	273,6		304
	Рыба тушеная в сметанном соусе	60	6,1	3,25	27,6	69,1	0,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	540	18,4	17,1	114,6	644,7	13,34	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Плюшка сладкая	50	4,89	5,5	31,2	190,4	0	
	Кисель	150			13,5	45,0		233
Итого за прием пищи:		200	4,89	5,5	31,15	235,4		-
Итого за день			31,3	31,15	193,6	1222,7	19,31	-